

Les programmes de Réduction du Stress par la Pleine Conscience (MBSR)

Un programme de Réduction du Stress par la Pleine Conscience (MBSR) en 8 semaines sera proposé le jeudi soir en présentiel cet automne.

La **séance d'orientation préalable** gratuite est organisée le jeudi 29 septembre 2022 de 19h30 à 21h30 au Centre Pluridisciplinaire du Stoquois. Il est indispensable de s'inscrire à cette séance au préalable par e-mail ou par téléphone. La soirée fait partie intégrante du programme MBSR et il est donc impératif d'y assister afin de pouvoir s'inscrire à ce cycle. En cas d'impossibilité de participer à la soirée d'information, veuillez contacter Caroline De Vos rapidement qui vous proposera d'autres solutions.

Les 8 séances hebdomadaires:

Les jeudis de 19h30 à 22h00 à l'exception de la première et de la dernière séance qui se terminent une demi-heure plus tard

06/10	20/10	10/11	24/11
13/10	27/10	17/11	01/12

La **journée complète d'intégration** (10h-17h30) aura lieu le **samedi 19 novembre 2022**.

Prix de participation: 340€ TVAC

Le prix comprend: 31 heures d'enseignement (séance d'information comprise), un syllabus, la mise à disposition de tapis de sol pour le travail corporel, ainsi que des coussins et bancs de méditation pendant les séances et l'accès aux enregistrements des méditations guidées pour la pratique à domicile.

(Un acompte non-remboursable de 100€ est à régler lors de votre inscription. Le solde est à régler pour la première séance au plus tard.)

